

人と人とのふれあいをつなぐ、家電と生活の情報マガジン

# いどばた会議

2011  
秋号

ふるさと自慢

東北新幹線全線開通でぐ〜んと近くなった!

元気な青森に出会う旅

01 【ふるさと自慢】

東北新幹線全線開通でぐ〜んと近くなった!

元気な青森に出会う旅

07 【話題の家電、使ってみました!!】

Panasonic スチームオーブンレンジ ビストロ

09 【楽しい家電生活】

Panasonic コンパクト一眼 Lumix GF3

11 【トレンド情報調査班】

泡を楽しむコラーゲン

12 【オトナのビューティフルライフ】

アラフォー世代の更年期障害を防ぐには

13 【投稿写真募集中! いどばたギャラリー／プレゼントのお知らせ】

いどばた会議

2011年9月1日

発行 : コスモス・ペーパー株式会社 〒455-0021 名古屋市東区猪子石1-503 052-774-2222  
企画・編集 : 株式会社創工社 〒450-0002 名古屋市中村区名駅4-16-13 052-533-8715



ふると  
自慢

東北新幹線全線開通でぐぐんと近くなった！

# 元気な青森に出会う旅

秋の青森に出かけよう！

本州の最北端の地、青森県。雄大な自然とそこから生まれる特産品の宝庫であり、昨年12月の東北新幹線でますます注目を浴びた土地です。しかし花咲く春を迎え、例年たくさんの人が訪れる季節を前にして、あの東日本大震災が発生しました。

青森県も太平洋沿岸部の八戸市は津波に襲われ、日本有数の漁港である八戸港も甚大な被害を受けています。しかし港の機能は徐々に回復。東北新幹線も6月から全線が復旧し、現在では県内全体で積極的に観光客の受け入れが進んでいます。

さあ、魅力満載の秋を迎えようとしている青森へみんな旅してみましよう！



① りんごスイーツ



⑥ 大間のマグロ

② はやぶさ

③ 三内丸山遺跡

⑤ 八甲田山

④ 青森りんご

- ① りんご生産日本一の青森県のお土産といえば、やっぱりりんごスイーツ！
- ② 従来約4時間かかっていた東京～青森を3時間5分で結ぶはやぶさ。特徴的なロングノーズは15mもあるんです。
- ③ 日本最大級の縄文遺跡がこちら。食事処では縄文時代の食材を使った食事が味わえ、工房では縄文時代のクラフトづくりが体験できます。でもまずは超ビッグサイズの復元建造物を見て、当時の暮らしに思いをはせましょう。

- ④ 冷涼な気候が育てた青森りんごは、甘みとシャキシャキ感が最高です！
- ⑤ 冬は樹氷も見事な八甲田山。10月下旬から11月には初雪が降り始め、紅葉と雪のコントラストも楽しめます。
- ⑥ お口の中でず〜ととろける、脂がのりにのった大間の絶品マグロ。最高級ブランドの生マグロを是非港町で。
- ⑦ 東北有数の景勝地として知られる十和田湖。その深い青色は「十和田ブルー」と称される程美しい。遊覧船やカヌー、湖畔の散策など楽しみ方はいろいろです。

ウォーキングにおすすめ！



⑨ 奥入瀬渓流

⑩ こぎん刺し



世界遺産・白神山地 ⑪



- ⑧ 桜で有名な弘前城ですが紅葉も見事。今年の「弘前城菊と紅葉まつり」は期間が7日間延長され10月21日～11月13日に開催されます。
- ⑨ 奥入瀬渓流を満喫するなら、やはり全14kmをフルウォーキング！ロマンチックな紅葉とダイナミックな滝に癒される約4時間40分の旅です。
- ⑩ 弘前のこぎん研究所では麻布を織る職人の姿を目の前で見ることができます。
- ⑪ 世界最大級のブナ林を有する白神山地は平成5年に世界遺産に登録された、動植物の生態系が維持されている貴重なエリアです。貴重な自然に触れて人が持つ本来のピュアな感覚を取り戻しましょう。





ふると  
自慢

ニューフェイス続々！

元気な青森エリア

本州最北端に位置する青森市。新青森駅の開業以来、新施設も続々オープンし、伝統文化や最新グルメなどさまざまな楽しみめるスポットがもりだくさん。盛り上がりを見せる青森駅周辺のウォーターフロントも見逃せない！



パムパムアップル 300円

最近の人気は  
チーズアップルパイ  
です！

チーズアップルパイ 250円  
ショソソ・オ・ボム 250円

No.1

アップルパイ

ハートのカタチが目印！  
パムパムアップル

お土産選びついでに焼き立てが買えるところあって人気ののがコレ。フィリングには主にさわやかな酸味のある紅玉というりんごを使い、サツマイモのペーストで自然な甘さをプラス。シナモンは使わず、りんご本来の風味が際立つよう計算されたアップルパイです。



(左)人気のほたてエキスイソフトクリーム。かすかな塩気がアクセント  
青森の物産コーナーは県内最大級。展望レストランや郷土料理店、青森の見所を紹介する映画、津軽ごはん刺しや津軽三味線の実演など、青森の魅力がぎゅっと詰まっています。

ウォーターフロント MAP



パムパムアップルはここで買える  
青森県観光物産館アスパム



あおもりシードル  
プレゼント!!  
詳しくは13ページへ

シードルはアルコール度数の違う3種(750ml 1,300円)。  
ノンアルコールのアップルソーダ(375ml 500円)も人気。

No.1

シードル

地元のさまざまな食材が楽しめる！  
A-FACTORY

青森駅東口すぐのウォーターフロントエリアにオープンした、青森県産りんごのシードル工房と、地元のさまざまな食材が楽しめるマルシェです。

青森生まれのりんごのお酒  
あおもりシードル

シードルはりんごを原料としたヨーロッパ生まれの発泡性果実酒。繊細な泡立ちが特徴のこのお酒、A-FACTORYの工房では日本一の生産量である青森のりんごを使って製造され、「AOMORI CIDER」として人気急上昇中！



青森市柳川1-4-2  
TEL/017-752-1890  
営業時間/9:00~21:00  
http://www.jre-abc.com/a-factory/  
オンラインショップ  
http://abc0177521890.ocnk.net/

No.1

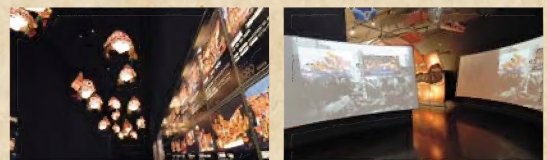
年中ねぶた

ねぶたの全てを体感！  
ねぶたの家ワ・ラッセ

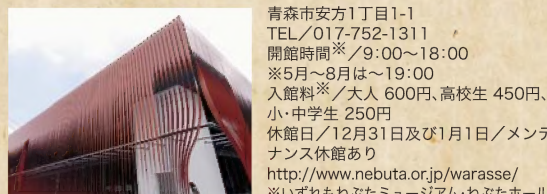


実際にその年の祭で使われたねぶたが展示。今は2011年8月に使われたものが展示されています。

展示ホールにねぶたが集合。大迫力かつ精緻なねぶたを間近で見ることができます。カフェ、レストランも併設。館内には地元市民がねぶたの練習に使うホールもあり、ねぶたの普及と伝承の役割を担っています。



たくさんのパネルでねぶたの歴史を 歴代のねぶたも写真で紹介されています



青森市安方1丁目1-1  
TEL/017-752-1311  
開館時間/9:00~18:00  
※5月~8月は~19:00  
入館料/大人 600円、高校生 450円、小・中学生 250円  
休館日/12月31日及び1月1日/メンテナンス休館あり  
http://www.nebuta.or.jp/warasse/  
※いずれもねぶたミュージアム・ねぶたホール

No.1

海の幸

食べたいものを好きなだけ！  
古川市場の「のっけ丼」



最初にごはん(並盛100円)を買い、市場内のお店で好きな具を購入。1000円前後で豪華などんぶりの完成です。具は一切れずつや数百円分で細かく売られているので、量にも種類も自由にチョイス可能。市場の新鮮な海の幸を旅の途中でも手軽に楽しめる、古川市場の名物です。

これで900円！



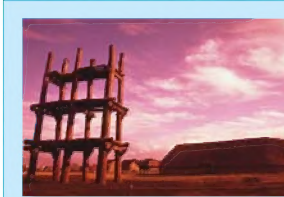
ぼたんえび、いくら、ほたて、いか、まぐろ、にしの切込み、紅鮭の切込み。これで900円也 ※具の値段は時価

No.1

歴史

縄文時代にタイムスリップ  
三内丸山遺跡

巨大復元模型に  
びっく



三内丸山遺跡  
青森市大字三内丸山305  
TEL/017-766-8282  
開園時間/9:00~17:00 (6月~9月は~18:00)  
※入場は30分前まで  
定休日/年末年始  
入園料/無料  
http://sannaimaruyama.pref.aomori.jp/

古川市場



青森駅の近く、昔から青森市内の食を支えてきた古川市場。日本海、津軽海峡、太平洋という幅広い漁場を持つ青森ならではの新鮮な魚介類が集まっています。

古川市場 青森魚菜センター 青森市古川1-11-16  
TEL/017-777-1367  
営業時間/のっけ丼受付時間 7:00~17:00  
※お店によって異なる場合があります  
定休日/火曜日 ※平成23年9月20日、10月11日は通常営業予定  
http://www.acci.or.jp/nokkedon/

人気急上昇！ のっけ丼の作り方！

1 ごはんを買う  
オレンジの旗があるお店で  
どんぶりご飯を購入！



2 のっける具を買う  
具は紺色の旗があるお店で購入。  
あっちのお店で二切れのっけて、  
こっちのお店で一匙のっけて…。



3 「のっけ丼」完成！  
市場内のテーブルでいただきます。

さんまるミュージアム

昨年オープンのミュージアム。三内丸山遺跡から発掘された遺物が展示されています。本物の縄文土器はもちろんのこと、いりとりどりのヒスイのアクセサリや狩りの道具など、その数、重要文化財503点を含む総数1687点！



(上)本物の縄文土器がずらり。  
これだけの数の縄文土器を  
間近で見られるのは貴重！

(右)家族の日常を実寸模型で再現。



遺跡をもっと  
楽しむポイント

1 縄文レシピを味わおう

食事処で縄文時代の食材を現代風にアレンジした料理を楽しめば、より縄文時代に近づけるかも。

2 ガイドと一緒に散策しよう

遺跡の見どころを解説してくれるボランティアガイドが常駐！想像力が広がります。

3 縄文服を着て記念撮影

無料貸出の縄文服を着ればココロも縄文人！

およそ5500~4000年前の大規模な集落跡。住居跡や集会所、ゴミ捨て場と思われる場所が復元されている。発掘時のままで公開されています。遺跡内を散策しているうちに、縄文時代にタイムスリップした気分が味わえるかも！



ふると  
自慢

土地が生んだ伝統息づく

弘前エリア

青森県西部・津軽地方の中心地  
といえは弘前市。  
雪深い郷土が生んだ古い伝統が  
今に残る文化の色濃い地域です。

No.1

ライブ演奏

津軽三味線

迫力のライブと美酒に酔う！

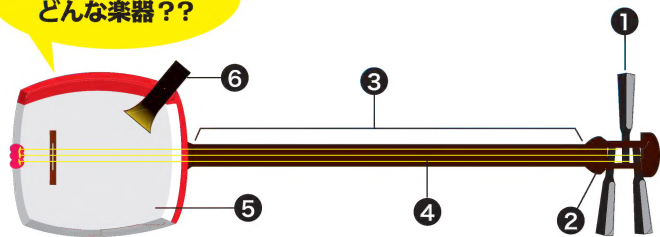
いまやすっかり全国区での人気とな  
った津軽三味線は、もちろん青森が  
本場。パチで胴を叩きつけるように  
して奏でられる、力強く繊細な演奏  
が特徴です。県内には津軽三味線の  
ライブが行われているところが数多  
くあり、旅の途中でも気軽に聴くこ  
とができます。



津軽藩ねふた村  
大型ねふた2台が展示され、  
勇壮な太鼓の演奏も。

弘前市亀甲町61  
TEL/0172-39-1511  
営業時間/9:00~17:30  
(入場は~17:00) ※12月~  
3月の津軽三味線演奏及び一  
部の民芸品展示は16:00まで  
定休日/年末  
入館料/一般500円、高・中  
学生300円、小学生200円、  
幼児(3才以上)100円

津軽三味線って  
どんな楽器??



豪快な奏法が特徴だけに、  
三味線そのものもそれに耐えられるつくりになっています。

- ① 糸巻き: 糸の張り調整。
- ② 東サワリ: 音の余韻を生む金具。
- ③ 棹: 紅木製が良品。
- ④ 糸: 他の三味線より太目の絹糸が使われる。
- ⑤ 胴: 三味線の音は胴に張られた皮が命。丈夫な犬皮が使われる。
- ⑥ パチ: 叩き弾きに耐えられるしなやかなべっ甲製が一級品。

津軽三味線を聴ける居酒屋はここ！

ステージと客席がとても近く、  
津軽三味線の迫力を体感できます。  
もちろん料理も豊富！

津軽三味線ライブ あいや

弘前市富田2-7-3  
TEL/0172-32-1529  
営業時間/17:00~23:00(ラストオーダー22:30)  
定休日/不定休



太宰治を生んだ土地

五所川原エリア

No.1

津軽の文豪

太宰治のルーツに  
触れよう！

文豪・太宰治の生家です。大地主  
だった太宰の父が建てた家邸で、  
離れや庭園など合わせて約680  
坪。外観は和風ですが内部は和  
洋折衷建築で、太宰ファンには  
もちろん、建築物としても見て  
たえアリ。現在は資料館として  
公開されています。



国の重要文化財に  
指定されています

太宰治記念館「斜陽館」  
五所川原市金木町朝日山412-1  
TEL/0173-53-2020  
開館時間/8:30~18:00(最終入館17:30)  
※11月~4月は9:00~17:00(最終入館16:30)  
休館日/12月29日  
入館料/一般500円、高・大学生300円、小・中学生200円  
<http://www.kanagi-gc.net/dazai/>



初版本や原稿、愛用したマントなど貴重  
な品が約600点展示・収蔵されています

ちょっと足を  
伸ばして

芦野公園



太宰も幼いころよく遊んだという  
芦野湖岸の公園。毎年6月19日には  
生誕祭が開かれます。



お土産は  
ここ！

金木観光物産館  
マディニー

斜陽館の真向かいにある  
物産館。津軽の特産品や太  
宰グッズが揃っています。

青森県五所川原市金木町朝日山195-2  
TEL/0173-54-1155  
営業時間/9:00~18:00(11月~3月は~17:15)  
定休日/12月30日



太宰の  
好物！

太宰らうめんと  
郷土料理「はな」

太宰の好物・根曲がり竹を  
使った太宰らうめん(730円)  
や、郷土料理が味わえます。

青森県五所川原市金木町朝日山195-2  
TEL/0173-54-1160  
営業時間/11:00~16:00(ラストオーダー 15:30)  
定休日/12月30日



No.1

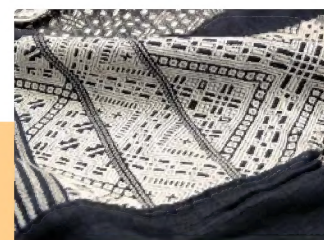
伝統工芸

幾何学模様の美しさ  
こざん刺し

こざん刺しとは、藍染の麻地  
の織り目に沿って白い木綿糸  
で幾何学模様のししゅうをほ  
どこした刺し子の一種。江戸  
時代、気候が綿の栽培に適さ  
なかった津軽では、農民は木  
綿の服を着ることを禁じられ  
麻の着用が義務付けられていま  
し。織り目が粗く通気性のよい麻を、少し  
でも温かく着られるようにとの工夫  
から、木綿糸を縫いこんで生地を補強  
するこざん刺しが生まれました。



(上) 工房では麻を織る姿も見られ  
ます  
(下) 細かい作業が生む美しい模様



防寒性能は繊維の専門化による研究でも実証  
されています

こざん刺しの  
伝統を伝承する

弘前こざん研究所  
代表取締役 成田貞治さん

こざん研究所です。成田さんは  
3代目の所長。今から見ると手  
の込んだ、贅沢なものですけど、  
当時は寒さしのぎのために刺し  
子をするしかなかったんです  
ね。それでも一年ほどかけて作  
られたこざん刺しの着物、や  
はり当時でも貴重なもの。一  
野良着だったと紹介されるこ  
とが多いですが、新しいもの  
は特別でしたよ。まずお正月  
に座敷で着て、古くなると野  
良着にしたらんです。かつて  
お嫁さんにはこざん刺しの  
上手な娘さんを：とまで言  
われたこざん刺し。現在では  
その美しさに惹かれ集まっ  
てきた人の手によって受け  
継がれています。



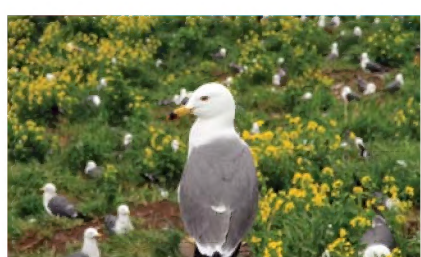
こざんの伝承を守る成田さん

海の恵みの集積地

八戸エリア

八戸港を中心に漁業の町として発展してきた八戸。活気ある市場や  
八戸せんべい汁などおいしい魅力が満載です！

ウミネコの  
楽園・蕨島



背後の白い点、すべてウミネコ！

春になると小さなこの島に約3万羽の  
ウミネコが集結！  
震災で津波に襲われましたが、今年も  
無事にウミネコが巣立っていました。

イサバのカッチャに出会える市場

港町・八戸の市場では、買って食べて、イサバのカッチャ(漬で働く  
元気なお母さん)とお話してと、おなかも心も満腹になりそう



陸奥漁駅前朝市

戦後から続く朝市とあって、  
昔ながらの雰囲気を楽しめ  
ます。買ったものを食べられ  
る食事コーナーもあり。

八戸市大字湊町字久保38-1  
(JR八戸線・陸奥漁駅前すぐ)  
営業時間/3:00~12:00  
定休日/日曜・第2土曜



八食センター

鮮魚や青果などの買い物は  
もちろん、買ったものをす  
ぐ焼けるバーベキューも。  
観光客にも人気の巨大市場  
です。

八戸市河原本神才22-2  
営業時間/9:00~18:00  
定休日/水曜日  
<http://www.849net.com/>  
オンラインで市場をお取り寄せ！

No.1  
B級グルメ

ご当地グルメの火付け役  
八戸せんべい汁

八戸グルメセット  
プレゼント!!  
詳しくは13ページへ



レストラン ユートリープラザ

JR八戸駅に隣接して建つビルユート  
リーの中にあるレストラン。ユート  
リーには「八戸三社大祭」の山車展示や  
八戸地域の特産品を取り揃えたお土  
産店があり、八戸せんべい汁セットも  
販売中。ネットでの通販も可能です。

八戸市一番町1-9-22  
TEL/0178-23-4895  
営業時間/9:00~18:30(閉店19:00)  
定休日/無休  
メニュー/八戸せんべい汁定食 1,260円  
<http://www.youtree.com/>





お総菜屋さんのでんぶらも、  
揚げたて感が復活!

お惣菜のあたためといえば難しいのがてんぶら。ビストロだとどうかな!?  
自動メニューの「7 フライあたため」で約6分。結果、お箸で持っただけでサクサク感が伝わってくるほどの仕上がりに!

以前のオーブンレンジでも試してみました。約12分かかったことに、まずびっくり!  
一見からっとしていますが、実は油が外に流れ出さずに下にたまっているだけで、食べてみると油がべとべと...



花の部分がべちゃっとなりやすいブロッコリーも、茹でたてみたいにホクホクに!

新製品



スチームオーブンレンジ NE-A264  
オープン価格  
-CK (コモンブラック)  
総庫内容量 26L  
外形寸法 W529×D400×H340mm  
庫内寸法 W338×D336×H204mm  
※左右各4.5cm、上方10cm以上あけて設置してください。  
質量 14.9kg  
※1 ハンドルなどを入れた最大奥行寸法:443mm、  
ドア開放時の奥行寸法:655mm

こんなメニューにも!



衣と肉をまぜたものをスチーム加熱をするだけで、揚げずに鶏のから揚げが完成!  
お肉がバサつきそうに思えますが、実はスチームの力でとてもジューシーに仕上がりますよ。

ビストロ、すごい!  
ほんとに揚げたてみたい!



余分な油が  
落ちているのが  
わかります。

ここがポイント!

ご家庭で一番よく使われるのはレンジ機能なので、やっぱりスチーム加熱は魅力的!食品の水分を奪わずにふっくら仕上がる上に、余分な油も落ちてヘルシーです。もちろんグリルやオーブンの機能も充実しているから、毎日のお料理に使えてバランスのいいオーブンレンジです。



いろいろ  
温めてみよう!



スチームの力でラップなしでもふっくら。蒸したてのようなやわらかさに仕上がりました!

# 話題の家電 使ってみました!!

本誌読者にモニターになっていただき、最新家電を使っていたくこのコーナー。  
今号ではパナソニックのスチームオーブンレンジ、ビストロを使ってみました!  
超高温の水蒸気で調理するという話題のレンジ、その実力のほどは?

今回のモニターは  
牧野千恵さん  
花音ちゃん



グリル皿(1枚)、角皿(1枚)、ミトン(2枚)、セラミックカバー、自動メニューで作れるレシピ付の取扱説明書もあり  
パナソニック  
スチームオーブンレンジ  
NE-A264-CK

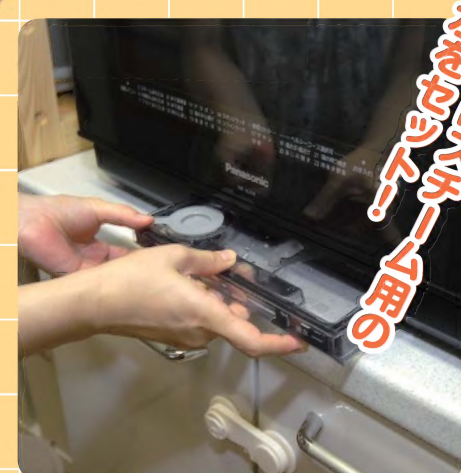
箱の中には  
これだけ入って  
いました!



箱の中身はなにかな〜?

おうちに届いた大きな箱に、花音ちゃんもワクワク。ママと一緒にオープン!

26Lのコンパクトサイズといえど、フラット庫内だから広々使えていっぱい入ります。



本体下部にタンクがあり、ここにスチーム用の水をセットします。



今まで使っていたレンジは6年前に購入したもの。



楽しい家電生活

# 仁部信夫

プロカメラマン

age  
56

仁部のぶお●株式会社トラギヤラ代表。大手広告写真スタジオオ、大手広告代理店スタジオオを経て1982年トラギヤラ設立。1987年有限会社トラギヤラとして法人化。■賞歴1993年 中部の写真家300人展 第1回グランプリ受賞(転生)。1994年 日本写真家協会(JPS) 広田尚敬賞受賞(街の遺産)

ほんのちよつとの工夫で、写真ってぐんとおもしろくなります。



## 思い切って アングルを変える

ありきたりな風景でも思い切ってアングルを低くしてみるとあら不思議。意外と新鮮でしょう？ 大人の目線の高さは人によって違ってせいぜい十数センチで、目線の高さからの眺めは見慣れたものです。それをがらりと変えてやると、見慣れた場所でも見慣れない眺めになっておもしろかったりする。カメラを地面に置いて撮るだけというカンタンなことで、新鮮な写真って撮れるものです。



液晶画面を確かめられないから、どんな写真になるのかは撮ってからの楽しみ!



同じ場所でも目線の高さで撮るとこんなふうになります

奥行きがあり、ぐんと奥に延びていく道路に迫力があります

## 撮影時の 意外な失敗

人物写真の首の後ろに横の線が入ったり、頭のセンターに縦の柱が入ったりすると構図がしまりません。これ、プロは「串刺し」、「ギロチン」って呼んでます。なかなか強烈なネーミングですけど、それだけよくない撮り方だってこと。あと、逆光もしがちなミスですね。オートで撮るとシルエットになってしまうので、露光を調整したりストロボをつけるなどしましょう。ただ逆光はうまく使うとおもしろい写真にもなります。



これがギロチン



こちらは串刺し



逆光の中ではオートで撮ると周囲の明るさに露光が調整されて人物がシルエットに



逆光もうまく利用すればおもしろいので、いろいろ撮って遊んでみましょう。

## 今回使ったカメラは Lumix GF3

デジタル一眼の高画質はそのままに、小ささと軽さを追求したモデル。毎日気軽に持ち歩いて、素敵な場面をさっと撮れる。写真の可能性がどこまでも広がるコンパクト一眼です。

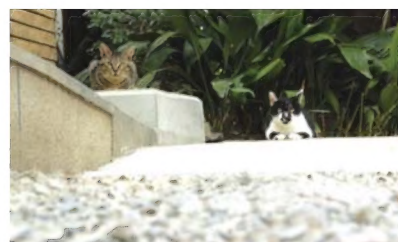
簡単だからこそ一工夫を。デジタルカメラやカメラ付ケータイがすっかり身近なものになり、いまや誰もがカメラマン。友だちに送ったりネットで公開したりと、写真を発表する場も多く、もったいないな写真を撮りたい! と思っている人も多いことでしょう。カメラの道はきわめようと思えば奥が深く、マニュアルモードでホワイトバランスを調整したり、シャッター速度を遅くしてみたりと、技にはキリがありません。でも実は、カメラを構えた瞬間にほんのちよつと工夫するだけでも、ぐんと良くなりました。

今回はプロカメラマンの仁部さんが撮影のワンポイントをお教えします。使ったカメラはパナソニックのコンパクト一眼「Lumix GF3」。コンパクトなボディにデジタル一眼レフに迫る画質の高さ、そしてお値段より手軽とあって人気の高いこのカメラで、何気ない街の風景を素敵に撮っていたいただきました。

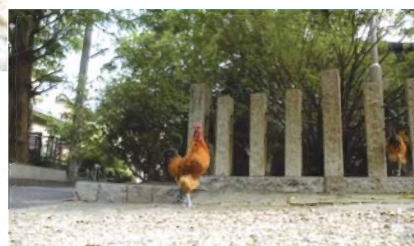
一眼レンズの魅力はなんといってもレンズの交換が出来ること。GF3ももちろんレンズ交換が可能です。ダブルレンズキット(DMC-GF3W)には交換用レンズが付属しているので、買ってすぐに撮影ができます。



## 動物は動物の目線で



動物を撮るときは人間の目線で撮っちゃダメです。これも思い切りローアングルにして、被写体の目線まで降りましょう。動物の表情もよく見えて、かわいいでしょ。



新製品

Panasonic  
世界最小最軽量コンパクト一眼※  
Lumix GF3W

オープン価格

※4/3型サイズ以上のイメージセンサーを搭載した、フラッシュ内蔵レンズ交換式デジタルカメラのボディにおいて。

DMC-GF3W-K (エスプリブラック)  
レンズ交換式デジタル一眼カメラ  
カメラ有効画素数/1210万画素  
光学ズーム/1倍(付属レンズ14 mm/F2.5装着時)、  
3倍(付属レンズ14-42 mm/F3.5-5.6装着時)  
デジタルズーム/2倍/4倍  
外形寸法/W約107.7mm×H約67.1mm×D約32.5mm(突起部を除く)  
質量/約264g(本体、バッテリー、SDカード含む)  
キット内容  
・GF3本体  
・付属レンズ:LUMIX G 14mm/f2.5 ASPH.+  
LUMIX G VARIO 14.42mm/F3.5-5.6 ASPH./MEGA O.I.S



-W(シェルホワイト) -P(フェアリーピンク) -T(センシブルブラウン)



# オトナの \* ビューティフルライフ \*

## アラフォー世代の更年期障害を防ぐには

更年期障害といえば、閉経期の前後に現れる心身の不調のこと。日本人女性の閉経期は約50歳ということから、更年期はアラフィフ女性のお悩みとして知られてきました。ところが近年では30代後半の女性、いわゆるアラフォーの間でも、更年期障害の症状が見られる若年性更年期障害が増えています。

40代以下で卵巢の機能がなくなることを早発閉経といいます。これは血液検査で判断できます。もし本当に早発閉経なら、足りないホルモンを補充するなどの治療が必要。月経不順が続く方は早めに専門医で検査することをお勧めします。

しかし、多くの場合は「卵巢機能が異常はないけれど同じような症状が起こっている」パターン。こちらは医学的には更年期障害とは呼ばれません。ではなぜ似たような症状がアラフォーに現れるのでしょうか。

更年期障害は卵巢機能の低下によるホルモンバランスの崩れから引き起こされますが、それと同じようなホルモンの変化が別の要因で起こっているのです。たとえば、無理なダイエットを繰り返したり、不規則な生活や食事が続いたり、過度のストレスや疲労を溜め込んでいたり。そういった若いうちから蓄積してきた体への負担が、体力の落ち始める30代後半になって、ホルモンバランスの乱れとなって表れるようです。

この若年性更年期障害を予防するには、やはり規則正しい生活・食事、ストレスためない、適度な運動などを心がける必要があります。寝起き、食事などできるだけ決まった時間に。入浴などでリラックスし、食事ではビタミンEを意識して摂るようにしましょう。これは血流の改善、女性ホルモンの分泌を整える作用があるといわれるビタミンで、ナッツ類や青魚に豊富です。

### 若年性更年期障害 予防の3つのポイント

ホルモンバランスを整える生活を心がけましょう。そして何より、月経不順が続く場合は早めに専門医での診察を受けることが大切!

#### 1. 規則正しい食生活

ビタミン、ミネラルを積極的に摂りましょう。極端なダイエットは厳禁!

#### 2. ストレスをためない生活

友だちとのおしゃべりなど自分なりに一息つける方法を探してみてください。

#### 3. 適度に運動をする

ウォーキングなどの軽い運動が最適。激しい運動は逆効果になることも。

もちろんすでに症状が現れている方も、同じように生活習慣を見直すことが大切。できるところから少しずつ気をつけていきましょう。



## トレンド情報

調査FILE: 1 泡を楽しむコラーゲン

### 調査班

テレビ(朝日放送、北海道文化放送)、Yahooニュースやラジオ、情報誌にも多数掲載!

#### 【泡コラの楽しみ方】

- ① 乾いたグラスにコラーゲン(200mlに1/2包が目安)を入れて
- ② グラス半分ほどまでビールを注ぎます
- ③ 泡が適量に落ち着くのを待って...
- ④ ビールを注ぎ足して、完成!

泡コラのサンプルを10名様にプレゼント!詳しくは13ページへ



泡を楽しむコラーゲン  
内容量: 1g×10包入り/袋  
価格: 1,000円(税込)  
原材料: 100%豚コラーゲン  
販売元: 株式会社創工社

どこで売ってるの?  
インターネットからご購入いただけます  
泡コラショッピングサイト  
<http://nclab.jp/shopping/dailycare/awacolla.html>  
送料無料キャンペーンサイト  
<http://nclab.jp/awacolla/>

ビールにコラーゲン!?  
クリーミーな泡をつくるビール用のコラーゲン

コラーゲンのサプリといえば、ドリンクや錠剤、粉末、ゼリーなどなど百花繚乱。そんな中に現れた話題のコラーゲンが、この「泡を楽しむコラーゲン」、略して泡コラです。よくある飲み物に混ぜるタイプの顆粒状コラーゲンですが、変わっているのがその飲み方。実はコレ、なんとビールに入れて飲むのがおススメなんです。ビールがますますなるんじゃない?と思いますよね。でもこの泡コラ、中身は純度100%のピュアコラーゲンなのがポイント。クセや匂いまで除去されているから、ビールの味を損なわないんです。しかも顆粒が炭酸を活性化することで、缶やビンから注いだビールでもカントタンにきれいな泡が立つんです。泡を楽しめるうえにコラーゲンも摂れるという、まさに一石二鳥。もちろんビール以外の飲み物に入れてもOKですよ。



## 編集後記

青森特集、いかがでしたか？ 震災から半年。被害の大きかった太平洋沿岸部も復興が続いています。現地のパワーには、こちらが元気づけられちゃいますよ。季節はこれから実りの秋。紅葉の見どころもたくさんあって、絶好の旅行シーズンの到来です。

家電ではスチームオープンとコンバクト一眼をご紹介します。このスチームオープンのスチーム加熱がほんとにスグレモノ！ 温め上がったてんぶらを箸で触ったときのあの感動…。ほんとにサクサク。私がほしくなっちゃいましたよ(笑)。

トレンド情報調査班では、ビールに入れるコラーゲンを取り上げました。ほんとに泡がムクムクに立ちます。ビールを飲みながら女子力もアップできるなんて、一石二鳥ですよー。

## FAX・封書で

いどばた会議秋号をお読みいただきまして、ありがとうございました。今後のよりよい誌面づくりのため、みなさまのご意見をお聞かせください。アンケートにお答えいただいた方の中から、左ページ掲載の商品をプレゼントいたします。いどばたギャラリーの投稿写真も同時募集中。みなさまぜひご応募ください。

### プレゼント応募方法

**FAXで**  
**052-533-8716**  
「いどばた会議」編集部宛て

**封書で**  
〒450-0002  
名古屋市中村区名駅4-16-13  
株式会社創工社内  
「いどばた会議」編集部宛て

**メールで**  
**idobata@soukou.net**  
件名:いどばた会議アンケート

FAX・封書の場合は下のアンケート用紙に必要事項をご記入いただき、上記応募先まで送信してください。  
メールの場合は下のアンケート内容をメールにご記入いただき、上記アドレスまで送信ください。封書・メールでは投稿写真も募集しています。  
※封書でお送りいただいた写真は返却できません。

フリガナ氏名	年齢	性別	いつもご利用いただいている店舗名
ご住所	写真投稿の有無	ご希望のプレゼントに○をつけて下さい	
TEL( )	投稿します 投稿しません	青森のお土産プレゼント 01. あおもりシードル 02. 八戸グルメセット いどばたプレゼント 泡を楽しむコラーゲン	
アンケートにご協力をお願いします		4. 今後、取り上げてほしい地域や商品があればご記入ください	
1. 今回の「いどばた会議」でおもしろかったページとその理由を教えてください。		5. 「いどばた会議」へのご意見・ご要望をご自由にご記入ください	
2. 今回の「いどばた会議」でおもしろくなかったページとその理由を教えてください。			
3. 「いどばた会議」の入手方法についてお聞かせ下さい ・訪問 ・店舗 ・その他( )			

## 紹介例

掲載させていただいた方には記念品をプレゼント!!

## いどばたギャラリー

このコーナーでは、皆様からの投稿を大募集。ワンちゃんネコちゃん、ご家族などの可愛い写真やおもしろ写真をご応募ください。このコーナーで紹介させていただきます。投稿の際にどんなシチュエーションの写真を一言添えてください。



(h.lさん)  
今年の夏は暑かった!



(J.Mさん)  
お姉ちゃんになりました。



(M.Yさん)  
3人目にしてようやく女の子が生まれました!



(S.Oさん)  
何気なくシャッターを切ったらこんな顔に…



(K.Hさん)  
日光東照宮で馬車を引いていたゴライアスくんです

みなさんの作品をお寄せください! 左ページのアンケートと一緒にご応募ください。

## 青森のお土産プレゼント

応募締め切り 2011年10月31日(月)

### 01 あおもりシードル

あおもりシードルスweet&ドライ(各750ml)2本セット

5名様

青森県産りんごを使った発泡性の果実酒を2本セットで。スイートはアルコール度数3%、ドライは7%。味の違いを比べてみて。



### 02 八戸グルメセット

八戸せんべい汁(4人分 煎餅3枚×4袋・スープ4袋)  
※具は入っていません

いちご煮(缶入り・425g)  
5名様

いちご煮とはあわびとウニの潮汁のこと。ウニが野いちごのようだというのが名の由来です。八戸せんべい汁学会認定のせんべい汁とセットで。



## いどばたプレゼント

応募締め切り 2011年10月31日(月)

「泡を楽しむコラーゲン」

10名様

ビールの泡立ちをよくするコラーゲン  
「泡を楽しむコラーゲン」のサンプル(10g×5包)です  
(商品の詳細は11P)



プレゼントの応募方法は14ページをごらんください。